

यदि तपाईं COVID-19 को निदान गरिएको कुनै व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आउनुभयो भने के गर्ने

यो जानकारी COVID-19 भएको कसैसँग निकट सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरूका लागि हो । निकट सम्पर्क भनेको कुनै व्यक्ति सङ्क्रमित भएको अवस्थामा लामो समयसम्म छ फिट भन्दा नजिकको दूरीमा रहनु हो, सङ्क्रमण कुनै लक्षण सुरु हुनुभन्दा दुई दिन अघिबाट सुरु भएर निजको स्वास्थ्यलाभनभएसम्म जारी रहन्छ । निकट सम्पर्क भनेको लामो समयसम्म उही बन्द वातावरणमा छ फिट भन्दा टाढा रहनु, हिँड्नु वा छोटो समयको लागि उही कोठामा रहनु होइन । यदि तपाईं स्वास्थ्यकर्मी हुनुहुन्छ भने, यो मार्गनिर्देशन हेर्नुहोस् - "[COVID-19: यदि तपाईं स्वास्थ्यकर्मी हुनुहुन्छ भने के गर्ने](#)" ।

निकट सम्पर्कका उदाहरणहरू	निकट सम्पर्क नहुने उदाहरणहरू
तपाईं उही घरमा बस्नुहुन्छ	तपाईं किराना पसलमा उनीहरूको क्यासियर हुनुहुन्थ्यो
तपाईं घनिष्ठ जीवनसाथी (पार्टनर) हुनुहुन्छ	तपाईं एक फर्मासिष्ट हुनुहुन्छ र उक्त व्यक्तिलाई औषधि दिनुहुन्छ
उक्त व्यक्ति सङ्क्रामक हुँदा तपाईं उही कारमा सवार हुनुहुन्थ्यो	तपाईं स्टोरमा लाइन लाग्दा ती व्यक्तिको अगाडि उभिनुभएको थियो
ती व्यक्ति सङ्क्रामक हुँदा तपाईंले सँगै रात्रिभोज गर्नुभएको थियो	तपाईं एक सहकर्मी हुनुहुन्छ र प्रश्न सोधको लागि छेउबाट हिँड्नुभयो

घरैमा बस्नुहोस् र 14 दिनसम्म लक्षणहरू देखिन्छ कि भनेर हेर्नुहोस्:

- दिन 0 भनेको तपाईं सङ्क्रमित व्यक्तिसँग अन्तिम सम्पर्कमा रहनुभएको दिन हो ।
- ज्वरो, खोकी र सास फेर्न गाहो हुन्छ कि, हेर्नुहोस्, लक्षणहरू हल्का भए पनि ।
- चिकित्सा सेवा लिनको लागि बाहेक घर नछोड्नुहोस् ।
- स्वास्थ्यसेवा प्रदायक वा आपत्कालीन विभागमा जानु अघि कल गर्नुहोस् ।
- यदि सम्भव छ भने, आफ्नो घरको कुनै विशेष कोठामा बस्नुहोस् र छुट्टै शौचालय प्रयोग गर्नुहोस् ।
- आफ्नो घरमा अरूदेखि कम्तीमा 6 फिटभन्दा टाढा बस्नुहोस् । घरेलु सामानहरू साझा नगर्नुहोस् ।
- अरूसँग सम्पर्कमा रहनुहोस् - साथीसङ्गी र परिवारसँग कुराकानी गर्न प्रविधिको प्रयोग गर्नुहोस् ।

दैनिक सरसफाइ र धुने:

- तपाईंको घरमा रहेका सतहहरू सफा र कीटाणुरहित बनाउनुहोस् । यदि तपाईं छुट्टै कोठामा बस्दै हुनुहुन्छ र छुट्टै शौचालय प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, त्यहाँ आफै सफा गर्नुहोस् । घरका अन्य स्थानहरू अरू कसैलाई सफा गर्न लगाउनुहोस् ।
- पकाउने भाँडा जस्ता घरायसी सामानहरू प्रयोग गरेपछि राम्रोसँग माझ्नुहोस् ।
- कम्तीमा 20 सेकेन्डसम्म साबुन र पानीले बारम्बार आफ्नो हात धुनुहोस् । यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने मदिरामा आधारित हाते सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् ।

यदि कुनै बिन्दुमा तपाईंलाई खोकी, ज्वरो वा स्वाँस्वाँ हुन सुरु भयो भने:

- परीक्षण गर्नुपर्छ कि भनेर बुझ्न फोन गरेर आफ्नो स्वास्थ्यसेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । तपाईं COVID-19 को निदान भएको कसैको निकट सम्पर्कमा आउनुभएको हुनाले तपाईं नोवेल कोरोनाभाइरसको लागि घरमै कारेन्टाइनमा बसिरहनुभएको छ भनेर उनीहरूलाई थाहा दिनुहोस् ।
- कृपया जीवन मरणको स्थितिमा बाहेक अस्पताल नजानुहोस् ।
- यदि तपाईंको कुनै प्रदायक छैन भने, 2-1-1 मा कल गरेर आफ्नो क्षेत्रको क्लिनिकमा सम्पर्क राख्नुहोस् ।
- हल्का बिमारी भएका व्यक्तिहरूले उनीहरूको लक्षणको घरमै उपचार गर्न सक्दछन्: प्रशस्त आराम गर्ने, प्रशस्त तरल पदार्थहरू पिउने र यदि आवश्यक परेमा ज्वरो कम गर्ने औषधि लिने ।

कुन बेलामा तुरुन्तै चिकित्सा सेवा लिने:

यदि तपाईंलाई सास फेर्न समस्या छ, छाती दुख्छ, अलमल छ, वा तपाईंको ओठ, गिजा, अनुहार, औँखा वरिपरि, वा नड्को वरिपरिको रड़ परिवर्तन भएको छ भने, तुरुन्तै चिकित्सा सेवा लिनुहोस् । तपाईंले चिकित्सा सेवाको लागि कल गर्दा, प्रदायक वा 911 मा फोन गरेर तपाईं COVID-19 भएको कुनै व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आउनुभएको हुनाले तपाईं घरमै कारेन्टाइनमा बसिरहनुभएको छ भनेर बताउनुहोस् ।

अलगै बस्नु र कारेन्टाइन बीचको भिन्नता

	आफू अलगै बस्ने	आफू कारेन्टाइनमा बस्ने
कसको लागि ?	COVID-19 को लक्षण भएका व्यक्ति <ul style="list-style-type: none"> COVID-19 भएका तर अस्पतालमा भर्ना हुने गरी बिरामी नभएका व्यक्तिहरूका लागि, वा परीक्षण नतिजा पर्खिरहेका व्यक्तिहरूका लागि 	COVID-19 को लक्षण नभएका व्यक्ति <ul style="list-style-type: none"> COVID-19 भएका व्यक्तिहरूसँग निकट सम्पर्क
कति समयको लागि ?	स्वास्थ्यलाभ नभएसम्म, जुन यी तीनै कुरा भइसकेपछि हुन्छ: <ol style="list-style-type: none"> ज्वरो कम गर्ने औषधीको प्रयोग बिना ज्वरो नआएको पूरा तीन दिन भएको छ, र अन्य लक्षणहरूमा सुधार आएको छ, र तपाईंमा लक्षणहरू देखा परेको कम्तीमा सात दिन बितिसकेको छ । 	सम्भावित एक्सपोजर (सम्पर्क) को मितिदेखि 14 दिनसम्म । एक्सपोजर (सम्पर्क) को दिनलाई दिन 0 मात्रुपर्छ ।
यसको अर्थ के हो ?	छुटै शौचालयको प्रयोग गरेर, अरूसँग सम्पर्क नराखी घरको एउटा छुटै कोठामा बस्नु ।	लक्षणहरू अनुगमन गर्दै र सामाजिक दूरी अभ्यास गर्दै 24/7 नै घरमा बस्ने । सम्भव भएसम्म, छुटै कोठा र शौचालयको प्रयोग गर्ने । यदि तपाईंमा लक्षणहरू देखियो भने,

		तपाईंको निकट सम्पर्कमा आउने व्यक्तिहरूले पनि आफैँ कारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ ।
--	--	--

थप जानकारी हाम्रो यस वेबसाइटमा उपलब्ध छ: www.healthvermont.gov/COVID-19

What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19

This information is for people who were in close contact with someone who has COVID-19. Close contact means being closer than six feet apart for a long time while the person was infectious, which starts two days before any symptoms began and continues until they are recovered. Close contact does not mean being more than six feet away in the same indoor environment for a long time, walking by, or briefly being in the same room. If you are a health care worker, see the guidance [COVID-19: What to do if you are a health care worker](#).

Examples of close contacts	Examples of NOT close contacts
You live in the same home	You were their cashier at the grocery store
You are intimate partners	You are a pharmacist who gave the person medication
You rode in the same car while the person was infectious	You were in front of the person in line at the store
You had dinner together while the person was infectious	You're a coworker who briefly walked by to ask a question

Stay at home and watch for symptoms for 14 days:

- Day 0 is the day you were last in contact with the person.
- Watch for fever, cough and shortness of breath, even if the symptoms are mild.
- Don't leave home, except to get medical care.
- Call ahead before visiting a health care provider or emergency department.
- If possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom.
- Stay at least six feet away from others in your home at all times. Don't share household items.
- Stay connected with others – use technology to communicate with friends and family.

Daily cleaning and washing:

- Clean and disinfect surfaces in your home. If you are staying in a separate room and using a separate bathroom, clean them yourself. Have someone else clean the other areas of the home.
- Thoroughly wash household items, like utensils, after using.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. Use alcohol-based hand sanitizer if soap and water aren't available.

If at any point you develop a cough, fever or shortness of breath:

- Contact your health care provider by phone to find out if you should be evaluated. Let them know you are quarantining at home for novel coronavirus because you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19.
- Don't go to the hospital, except in a life-threatening situation.
- If you don't have a provider, call 2-1-1 to be connected to a clinic in your area.
- People with mild illness can treat their symptoms at home: get plenty of rest, drink plenty of fluids, and take fever-reducing medication if needed.

When to get medical care immediately:

If you have trouble breathing, chest pain, confusion, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails, seek medical care immediately. When you call for medical care, tell the provider or 911 that you are quarantining at home because you are a close contact of someone with COVID-19.

Difference between isolation and quarantine

	Self-isolation	Self-quarantine
For whom?	People with symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none">• For people with COVID-19 who aren't sick enough to be hospitalized, or• For people who are waiting for test results	People with no symptoms of COVID19 <ul style="list-style-type: none">• Close contacts of people with COVID19
For how long?	Until recovery, which happens when all three have happened: <ol style="list-style-type: none">1. It's been three full days of no fever without the use of fever-reducing medication, and2. Other symptoms have improved, and3. At least seven days have passed since your symptoms first appeared.	For 14 days since the date of possible exposure. The day of the exposure is Day 0.
What does it mean?	Staying in a separate room in the house, using a separate bathroom, avoiding contact with others.	Staying home 24/7, monitoring for symptoms, and practicing social distancing. If possible, using a separate room and bathroom. If you become symptomatic, your close contacts should also self-quarantine.

More information is available on our website: www.healthvermont.gov/COVID19